Государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат №36

города Ставрополя»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Дополнительная**

 **общеобразовательная программа**

**по виду спорта**

**«Футбол»**

**(курс для начинающих спорт глухих)**

 (спортивно-оздоровительное направление)

**на 2024-2025 учебный год**

 **Программу составил:**

Кортиев Аллан Юрьевич

**1.      ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития  закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Данная рабочая программа является программой дополнительного образования,предназначена для занятий в общеобразовательном учреждении в спортивных клубах и направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений и ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Цель образовательной программы:**

·         содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий футболом.

**Задачиобразовательной программы:**

·         укрепление здоровья;

·         содействие правильному физическому развитию;

·         формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;

·         овладение основными приемами техники и тактики игры футбол;

·         развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

·         привитие организаторских навыков;

·         подготовка учащихся к соревнованиям по футболу;

·         воспитание моральных и волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

**Направленностьобразовательной программы -**физкультурно-спортивная.

**Актуальностьобразовательной программы**заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с  младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в футбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определенные навыки игры в волейбол.  Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий футболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия  рассчитаны  на  учащихся  с 11-15 лет и  реализуются  в  течение  учебного  года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Новизна образовательной программы**заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень  соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр  учебных программ, видеоматериала.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы:**

Футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги вдеятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

§  от простого к сложному,

§  от частного к общему,

§  с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Отличительные особенности образовательной программы:**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься футболом.  Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1.      Создание условий для развития личности юных футболистов.

2.      Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3.      Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных футболистов.

4.      Формирование знаний, умений и навыков по футболу.

5.      Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6.      Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

**Адресат образовательной программы:**

В программу принимаются  дети в возрасте 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по футболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Уровень образовательной программы, объем и сроки:**

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Футбол» рассчитана на 4 года обучения - 176учебных часа (44 часа в год) и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками.

Программа предусматривает работу в каникулярное время. Режим занятия по данной программе проводятся в форме урока. Периодичность - один раза в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45 мин).

***Место проведения:***спортивный зал школы, спортивная площадка.

***Особенности набора детей:*** учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

**Формы обучения:**

§  групповая;

§  игровая;

§  индивидуально-игровая;

§  в парах;

§  индивидуальная;

§  практическая;

§  комбинированная;

**Режим занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год****обучения** | **Количество часов в год** | **Количество обучающихся****в группе** | **Количество занятий в неделю** |
| 1-й год обучения  | 88 | 20 | 2 |
| 2-й год обучения  | 88 | 20 | 2 |
| 3-й год обучения  | 88 | 20 | 2 |
| 4-й год обучения  | 44 | 20 | 1 |

**Особенности организации образовательного процесса:**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

§  Групповые, теоретические и практические занятия;

§  Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);

§  Подвижные игры;

§  Эстафеты;

§  Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования.

**2.      ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Футбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия футболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

1. Основы знаний.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка.

**В разделе «Основы знаний»**представлен материал по истории развития футбола, правила соревнований, жесты судей, ТБ во время занятий футболом.

**В разделе «Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**В разделе «Техника и тактика игры»**представлен материал по футболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

**3.      СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**1.      Основы знаний (теоретическая часть):**

·         история возникновения и развитие футбола;

·         сведения о строении и функциях организма человека;

·         правила игры в футбол, понятие о методике судейства, жесты судей;

·         роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов;

·         места занятий, инвентарь.

**2.      Общефизическая подготовка (практическая часть):**

·         строевые упражнения;

·         гимнастические упражнения;

·         легкоатлетические упражнения;

·         подвижные и спортивные игры.

**3.      Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

·         упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

·         подвижные игры;

·         упражнения для развития скорости;

·         упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

·         упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов по воротам;

**4.      Техническая подготовка (практическая часть):**

**Техника нападения**

·         перемещения и стойки;

·         действия с мячом, передачи мяча, удары по мячу;

**Техника защиты:**

·         действия без мяча: воспрепятствовать сопернику в получении мяча (закрывание);

·         овладеть мячом, сыграв на перехват (перехват).

**5.      Тактическая подготовка:**

**Тактика нападения:**

·         индивидуальные действия;

·         командные действия.

**Тактика защиты:**

·         индивидуальные действия;

·         командные действия.

**6.      Контрольные игры и соревнования:**

**Теоретическая часть**

·         правила соревнований

**Практическая часть:**

·         соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола;

·         учебно-тренировочные игры;

·         физическая подготовленность.

**4.      ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**УЧЕБНО-ТРНИРОВОЧНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Содержание** | **Количество часов** |
| **5,6,7 класс** | **8,9 класс** |  |  |
| 1. | Основы знаний | 3 | 2 |   |   |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | 8 |   |   |
| 3. | Техническая подготовка | 61 | 22 |   |   |
| 4. | Тактическая подготовка | 14 | 12 |   |   |
| **ИТОГО** | **88** | **44** |  |  |

**5.      ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование объектов и средств материально-технического****обеспечения** | **Количество** |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1 | Футбол. Ю.Д.ЖелезнякВ.П.Водянникова. Москва«Просвещение»,2002. | 1 |
| 2 | «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008. | 1 |
| 3 | Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. А.Н.Каинов, Волгоград: «Учитель» 2010. | 1 |
| 4 | Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.-  Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.МасловМосква «Просвещение» ФГОС 2013. | 1 |
| 5 | Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. | 1 |
| 6. | «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008. | 1 |
|   | **Информационно-коммуникативные средства** |   |
| 1 | Мультимедийные средства обучения | 1 |
|   | **Технические средства обучения** |   |
| 1 | Компьютер с программным обеспечением | 1 |
| 2 | Интерактивная доска | 1 |
| 3 | Мультимедийный проектор | 1 |
| 4 | Документ – камера | 1 |
|   | **Инвентарь** |   |
| 1 | Воротафутбольные | 2 |
| 2 | Барьер многофункциональный | 8 |
| 3 | Мяч футбольный | 10 |
| 4 | Фишки для эстафет и спортивных игр | 20 |
| 5 | Конус разметочный | 8 |
| 6 | Координационная лестница | 2 |
| 7. | Секундомер | 1 |
| 8. | Гимнастические скамейки | 4 |